



Дастгирии равонӣ

Дастури амалӣ

2023

Ҳар як шахс метавонад дар ҳолати шадид қарор гирад
вазъият. Аз Ин рӯ, мо раваншиносони ВАЗОРАТИ
ҲОЛАТҲОИ ФАВҚУЛОДАИ Русия ҳастем –
тасмим гирифтём, ки усулҳои оддӣ ва муассирро
мубодила кунем дастгирии равонӣ, ки метавонад ба

ДАСТГИРИИ РАВОНӢ

ин системаи ҳилаҳоест, ки ба одамоне, ки надоранд, имкон медиҳанд таълими психологӣ ба худ ва атрофиен кӯмак кунед мубориза бо аксуламалҳои равонӣ.

Шахсе, ки дар ҳолати фавқулодда қарор дорад, аз як зарбаи шадиди эҳсосӣ, зеро ҳаёти маъмулии «муқаррарии» ӯ дар як лаҳза тағйир ефт. Дар чунин ҳолат будан, шахс на ҳамеша мустақилона аст вай метавонад бо эҳсосоти шадиде, ки дар ин лаҳза ӯро фаро мегирад, мубориза барад. Ин метавонад тарс, хашм ва кина бошад, ва изтироб, ноумедӣ ва эҳсоси шадиди талафот, талафот.

Аз ин рӯ, дастгирӣ ва кӯмак дар ефтани он хеле муҳим аст қувват ва далерӣ барои зиндагӣ.

Ҷустуҷӯи кӯмак

ин хоҳиши табиӣ ҳар як шахс дар вақташ аст дасти дарози кӯмак метавонад ба шахс кӯмак кунад бо рӯйдодҳои даҳшатноктарин дар ҳаёти ӯ. Инсон, дар ҳолати вазнин қарор дошта, дар ҳолати махсус қарор дорад ва ба кӯмаки равонӣ ниез дорад ва дастгирӣ.

АМАЛҲОИ ЗАРУРӢ

Дар хотир доред: шахси осебдида метавонад ба ёри тиббӣ ниёз дошта башад.



Боварӣ ҳосил кардан лозим аст, ки шахс ҷисмонӣ надорад травма, мушкilotи шадиди саломатӣ.

Ёри аввал расонед. Агар лозим бошад, ба духтур муроҷиат кунед ё ба ёри таъҷилий занг занед.



Дар бораи беҳатарии худ фикр кунед.

Он шахсеро, ки мехоҳед нишон диҳед, эҳтиром кунед кӯмак, сарвати ӯ, арзишҳо ва ҳуқуқи ӯ ба он, барои посух додан ба вазъият, ки ӯ чӣ гуна муносибат мекунад.

Ҳолати худ ва ҳолати худро воқеан арзёбӣ кунед қувва, пеш аз қабули қарор, ки ҳоло шумо метавонед ва омода бошед, ки кӯмак кунед.

Танҳо ҳилахоеро истифода баред, ки ба онҳо боварӣ доранд, ки онҳо метавонанд кӯмак кунанд ва зарар нарасонанд.

АМАЛҲОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Агар шумо ба бехатарии худ боварӣ надошта бошед, ба шахс кӯмак накунед.



Қобилиятҳои худро аз ҳад нагузаронед ва дар ҳолати зарурӣ барои кӯмак ба мутахассисони профил муроҷиат кунед.



Агар шумо ҳис кунед, ки шумо омода нестед, ки ба шахс кӯмак расонед, шумо бо одам сӯҳбат кардан даҳшатнок, ногувор аст, ин корро накунед.

Бидонед, ки ин аксуламали муқаррарӣ аст ва шумо ба он ҳуқуқ доред. Инсон ҳамеша дар мавқеъ, имову ишора, интонация самимиятро ҳис мекунад ва кӯшиши кӯмак тавассути қувва то ҳол бесамар хоҳад буд.



Одамро фиреб надихед ва ба ӯ умеди бардурӯғ надихед. Барои ноил шудан ба шахс е вазъият дасткорӣ накунед баъзе манфиатҳо.

РЕАКСИЯИ ИСТЕРОИДӢ

Реаксияи истероидӢ

Ин аксуламали фаъол ва сарфшудаи рафтори инсон аст. Вай метавонад фаред занад, дастонашро ҷунбонад ва ҳамзамон гиря кунад. Тантрум ҳамеша рӯй медиҳад дар ҳузури тамошобинон. Реаксияи истероид яке аз он роҳҳост, ки тавассути он мо психика ба ҳодисаҳои шадид воқуниш нишон медиҳад. Ин аксуламал хеле ин энергия сарф мешавад ва инчунин дорои хусусияти «сироят» кардани атрофиен мебошад.



КЎМАК БА ҶАБРДИДА



Кўшиш кунед, ки тамошобинонро хориҷ кунед ва диққати худро ба худ ҷалб кунед дар худ; ҳар қадаре ки тамошобинон камтар бошанд, ҳамон қадар реак-
Агар тамошобинонро нест кардан ғайриимкон бошад, кўшиш кунед, ки аз ҳама бодиққат бошед шунаванда, ба шахс дастгирӣ кунед, гўш кунед, сар

Фаъолияти шифоҳии худро кам кунед (миқдор калимаҳое, ки мегўянд). Агар шумо сухан гўед, пас кўтоҳ бо ибораҳои оддӣ ба шахсе бо ном муроҷиат кунед.

Агар шумо ин аксуламалро бо суханони худ «сўзишворӣ» накунад, бо суханҳо, репликаҳо, пас аз 10-15 дақиқа вай ба таназзул меравад.

Пас аз истерика қувваи одамон коҳиш меебад, бинобар ин ба инсон бояд дод имконияти истироҳат.

КЎМАК БА ХУД



Дар ин ҳолат ба худ кўмак кардан хеле душвор аст, зеро дар ин лаҳза шахс дар он ҷо аст дар ҳолати ниҳоят эҳсосотӣ ва хуб намефаҳмад, ки бо ӯ ва атрофи ӯ чӣ рӯй дода истодааст.



Агар шумо дар бораи қатъ кардани фикри худ фикр кунед истерика, ин қадами аввалин дар роҳи қатъ кардани он аст.

Дар ин ҳолат, амалҳои зеринро иҷро кардан мумкин аст: «дур шудан аз» тамошобинон», шоҳидони ҳоди-



Шустани рӯи худ бо оби яхбандӣ ба худ кўмак мекунад.

Машқҳои нафаскашӣ кунед: нафаскашӣ, таъхир нафаскашӣ барои 1-2 сония, нафасгирии суст тавассути бинӣ, нафасгирии 1-2 сония, нафасгирии суст, ва ғайра то он даме, ки шумо ором шавед.

АМАЛҲОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Амалҳои ғайриҷашмдошт нақунед (ба монанди торсақӣ задан ба одам об резед, одамро ларзонед).



Бо шахс дар бораи гуфтаҳои онҳо муколамаи ғаъол нақунед, то он даме, ки ин воқуниш аз байн наравад, баҳс нақунед.



Ба шумо лозим нест, ки фикр қунед, ки шахс ин корро қасдан барои ҷалб кардан меқунад ба худ диққат диҳед.



Ибораҳои шаблонро нагӯед: «ором шавед», «ба дасти худ гиред», «ин тавр нест».

Дар хотир доред, ки зухуроти истероид ақсуламали муқаррарӣ ба ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ мебошанд.

Вокуниши хашмгин ё хашм

ин аксуламали фаъоли энергияталаб аст, ки якчанд намуд дорад: шифоҳӣ (инсон суханони таҳдидро мегӯяд) ва ғайризабонӣ (инсон баъзе амалҳои хашмгинро анҷом медиҳад).

Вазъияти шадид ин ҳолатест, ки дар он тарзи ҳаёти маъмулӣ ногаҳон ва ба таври назаррас вайрон карда мешавад, аз ин рӯ ҳар як шахс дорои ҳуқуқ дар чунин вазъият эҳсоси хашм, хашм ва хашм аст.

Дар чунин вазъият шумо метавонед ба шахс дар мубориза бо тӯфони эҳсосот кӯмак кунед, бо хашми худ ва бо шаъну шараф аз он озмоишхое, ки ба ӯ афтоданд.

Хашм вокуниши аз ҷиҳати эмотсионалӣ «сирояткунанда» нисбат ба истероид (истерика) аст. Агар вай саривақт боздошта нашавад, пас дар баъзе мавридҳо вай метавонад ба омма табдил ебад. Бисер одамоне, ки чунин аксуламалро аз сар гузаронидаанд, пас онҳо дар ҳайрат монданд, ки чӣ гуна ин бо онҳо рӯй дода метавонад.

КЌМАК БА ЦАБРДИДА

Вокуниши хашм метавонад барои худи шахс, барои шумо ва атрофиен хатарнок бошад-боварӣ ҳосил кунед ва барои таъмини он чораҳо



Ба муколама бо шахсе, ки нишон медиҳад таҷовуз, нисбат ба ӯ каме оромтар, сусттар ва оромтар сухан гӯед.

Оромона сӯҳбат кунед ва тадричан суръатро паст кунед ва ҳаҷми сухан.

Ба шахсе бо ном мувоҷиҳат кунед, саволҳое диҳед, ки ба онҳо дар таҳия ва фаҳмидани онҳо кўмак кунанд талаботи ӯ ба ин вазъ: «Лена, ба фикри шумо, аввал чӣ кор кардан лозим аст: сӯҳбат кунед бо духтур ё ба наздикони худ занг занед?»

Барои дастгирии шахс, ҳуқуқи онҳоро ба ин ақсуламал қабул кунед ва, ки он на ба шумо ва на ба атрофиен, балки ба вазъият нигаронида шудааст.

КЎМАК БА ХУД

*Кӯшиш Кунед, ки дар бораи эҳсосоти худ ба шахси дигар сӯҳбат
Кунед, онҳоро номбар Кунед ва сабабаширо нишон Диҳед: «ман хаш-
мгинам, зеро намедонам чӣ кор кунам»*



Таваққуф кунед: оҳиста-оҳиста то 10 ҳисоб кунед,
ба нафасатон диққат диҳед ва каме чуқуртар ку-
нед нафас кашед, кафҳои худро якчанд маротиба
фишуред ва кушоед, ба ягон аше диққат диҳед.
Ба худ машқи ҷисмонӣ диҳед.

Кӯшиш кунед, ки то ором шудан қарорҳои муҳим қабул накунед.

АМАЛҲОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Ба назар гирифтани лозим нест, ки шахсе, ки таҷовузро ифода мекунад, аз рӯи хислат аст бад. Хашм аксуламали муқаррарӣ ба ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ мебошад, ҳамин тавр, шахс дарди эҳсосии худро ифода мекунад.



Кӯшиш накунад, ки шахсро баҳс кунед ё онҳоро бовар кунед, ҳатто агар шумо фикр мекунад, ки ӯ хато аст.



Таҳдид накунад ва таҳқир накунад.



БЕПАРВОЙ

Бепарвой

ин аксуламали коҳиши фаъолияти умумии эмотсионалӣ, рафторӣ ва зеҳнии шахс аст.

Аксар вақт, вақте ки шахс ба вазъияти шадид дучор мешавад, ин барои ӯ чунон таҷрибаи вазнин аст, ки ӯ дарҳол қодир нест дарк кардани он чӣ рӯй дод ва бепарвой дар ин ҳолат ҳамчун анестези-яи равонӣ амал мекунад.



КЎМАК БА ҶАБРДИДА

Агар имконпазир бошад, бигзор чунин воқуниш ба амал ояд, кӯшиш кунед, ки шахсро бо он шароит таъмин кунед, дар ки ӯ метавонист истироҳат кунад. Вақте ки мо аксуламал медиҳем ин ба инсон имкон медиҳад, ки дар ҳолати қобили қабул қарор гирад барои ӯ, ҳолати дарк



Агар ин бо ягон сабаб имконнопазир бошад, пас ба шахс кӯмак кардан лозим аст, ки аз ин ҳолат мулоим барояд. Барои ин шумо метавонед ба ӯ худмассаж пешниҳод кунед (е ба ӯ дар ин кор кӯмак кунед) минтақаҳои фаъоли биологӣ - гӯшҳо ва ангуштҳо.



Шумо метавонед як пиела чой ширин, пешниҳод баъзе фаъолияти ҷисмонӣ мӯътадил (гузаштан пиёда, якчанд физикаи оддӣ созед машқҳо).

Бо шахс сӯҳбат кунед, ба онҳо якчанд саволҳои оддӣ диҳед, ки ое онҳо ба шумо шиносанд ё не: «Номи ту чист?, Шумо худро чӣ гуна ҳис мекунед?».

Аксар вақт одамон аз ҳолати бепарвой метарсанд, ба назар чунин мерасад, ки шахс бояд эҳсосоти равшантарро аз сар гузаронад, дар ин ҳолат бо ӯ дар ин бора сӯҳбат кунед ва бигӯед, ки воқуниши ӯ дар шароити кунунӣ муқаррарӣ аст.

КЎМАК БА ХУД

Агар шумо таназзулро ҳис мекунад, ба шумо душвор аст, ки худро чамъ кунед ва ба коре шурӯъ кунед, ва алалхусус, агар шумо дарк кунед, ки шумо эҳсосотро эҳсос карда наметавонед, бигзоред барои худ имкони-яти истироҳат кардан. Пойафзоли худро кашед, мавқеи бароҳат гиред, кӯшиш кунед, ки истироҳат кунед.



Нӯшокиҳои дорои кофеинро сӯиистифода накунад (қаҳва, чойи қавӣ, коктейлҳои энергетикӣ), ин метавонад танҳо вазъи худро бадтар кунед. Ба қадри имкон истироҳат кунед зарур аст.

Агар вазъ аз шумо амал талаб кунад, ба худ кӯтоҳ диҳед истироҳат кунед, ҳадди аққал 15-20 дақиқа истироҳат кунед.

Гӯшҳо ва ангуштони худро масҳ кунед-ин ҷоест, ки шумораи зиёди нуқтаҳои фаъоли биологӣ мавҷуданд.

Ин тартиб ба шумо кӯмак мекунад, ки каме рӯҳбаланд шавед.

Як пиела чойи ширин нӯшед.

Якчанд машқҳои ҷисмонӣ кунед, аммо на бо суръати тез.



Пас аз он, ба иҷрои корҳое, ки ба шумо лозим аст, оғоз кунед бояд кард.

Бо суръати миена кор кунед, кӯшиш кунед, ки қувваи худро нигоҳ доред.

Масалан: агар ба шумо лозим ояд, ки ба ҷое расед, давида нашавед-бо қадам ҳаракат кунед.

Дар ин ҳолат якбора якчанд корҳоро иҷро накунад диққат пароканда ва мутамарказ ва махсусан дар чанд

АМАЛҶОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Одамро аз ин ҳолат «берун» накунад ва бас накунад ҷараени ин воқуниш бидуни ниез ба он.

Ба шумо лозим нест, ки шахсро ба ҷамъ омадан даъват кунед,» худро ба даст гиред», ба меъерҳои ахлоқӣ муроҷиат кунед, набояд гуфт ,ки ин тавр»мумкин нест», «шумо ҳоло бояд»

Тарс

ин эҳсосотест, ки моро аз амалҳои хатарнок ва хатарнок муҳофизат мекунад, онро ҳар як шахс гоҳ-гоҳ аз сар мегузаронад.

Тарс вақте хатарнок мешавад, ки беасос аст (одам метарсад, ки барои ӯ хатар эҷод мекунад) ё он қадар қавӣ аст, ки инсонро аз даст медиҳад қобилияти фикр кардан ва амал кардан.

Вазъияти шадидро аз он сабаб меноманд, ки он аз таҷрибаи муқаррарии шахс берун аст, аз ин рӯ зуҳуроти шадиди тарс низ муқаррарӣ аст воқуниш ба ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ.

Тарс, ки як бор ба вуҷуд меояд, метавонад дар дили инсон муддати дароз зиндагӣ кунад. Ва он гоҳ вай ба зиндагии ӯ ҳалал мерасонад, ки ӯро маҷбур мекунад, ки аз баъзе амалҳо, амалҳо, муносибатҳо даст кашад.

Чӣ қадаре ки шахс бо тарси худ зиндагӣ кунад, мубориза бо онҳо душвортар мешавад.

Аз ин рӯ, ҳар қадаре ки инсон бо тарси худ зудтар мубориза барад, эҳтимолияти он камтар аст, ки эҳсосоте, ки дар посух ба ҳолатҳои

КЎМАК БА ҶАБРДИДА

Одамро танҳо нагузored, тарс душвор аст танҳо.



Агар тарс он қадар шадид бошад, ки аслан фалаҷ аст одам, пас шумо метавонед ба ӯ якчанд машқҳои оддиро пешниҳод кунед. Масалан, нафаси худро то ҳадди имкон нигоҳ доред ва баъд ба оромӣ диққат диҳед нафасгирии сусти.



Усули дигар ба он асос ефтааст, ки тарс эҳсосот аст ва ҳар гуна эҳсосот заифтар мешавад, агар фаъолияти фикрии фаъол шавад, бинобар ин ба инсон пешниҳод кардан мумкин аст амали оддии зеҳнӣ, масалан, аз 100 ба 7.

Вақте ки шиддати тарс ба қоҳиш оғоз мекунад, бо шахс дар бораи он чизе, ки онҳо метарсанд, сӯҳбат кунед, аммо на бо эҳсосот, балки бо додани имконияти шахс барои сухан гуфтан.



Ба ӯ бигӯед, ки тарс дар чунин вазъият муқаррарӣ аст. Чунин сӯҳбатҳо тарсро зиёд карда наметавонанд, ва ба шахс имконият медиҳанд, ки онро мубодила кунад.

Олимон кайҳо исбот кардаанд, ки вақте инсон тарси худро мегӯяд, он қадар қавӣ намешавад.

Пас, агар шахс дар бораи он чизе, ки метарсад, сӯҳбат кунад, ӯро дастгирӣ кунед, дар ин мавзӯ бо ӯ сӯҳбат кунед.

КҶМАК БА ХУД



Агар шумо дар ҳолате бошед, ки тарс қобилияти фикр кардан ва амал карданро аз даст медиҳад, наздик шуданро ҳис мекунад ҳамлаи тарс, пас шумо метавонед кӯшиш кунед, ки якчанд ҳиллаҳои оддиро истифода баред: ба нафаскашии худ диққат диҳед (ҳангоми суханронӣ ба худ ҳамвор ва оҳиста нафас кашед «нафас-нафас», е ҳисоб кардан), диққат диҳед дар ягон объект (дарахтони берун аз тирезаро ҳисоб кунед, кӯшиш кунед, ки ба ақрабаки сонияи соат диққат диҳед) е амали оддӣ (шустани зарфҳо, бозии оддӣ дар смартфон). Вақте ки мо диққати худро ба ягон объект равона мекунем е амал - мо онро иваз мекунем ва эҳсоси тарс суст мешавад.

Кӯшиш кунед, ки худро баён кунед ва сипас бо овози баланд су-
хан гӯед, ки боиси тарс мегардад.

Агар имконпазир бошад, таҷрибаҳои худро бо дигарон мубодила
кунед одамон-тарс камтар мешавад.

АМАЛҲОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Ҳатто агар шумо фикр кунед, ки тарс беасос ҷе хандаовар аст,
пас, шумо набояд кӯшиш кунед, ки шахсро ба ин бовар куно-
нед: «фикр Накунед дар ин бора, ин бемаънӣ аст, ин беақлӣ
аст. Вақте ки шахс аст дар чунин ҳолат, тарс барои ӯ ҷиддӣ ва
эмотсионалӣ дардовар аст.

ТАШВИШ

Ташвиш

Ҳолати изтироб аз ҳолати тарс бо он фарқ мекунад, ки вақте шахс тарс дорад, аз чизи мушаххас метарсад (сафар ба метро, беморӣ кӯдак, садамаҳо ва ғ.), ва вақте ки шахс ҳисси изтиробро ҳис мекунад, ӯ нест медонад, ки аз чӣ метарсад. Аз ин рӯ, ба як маъно, ҳолати изтироб вазнинтар аст, аз ҳолати тарс.

Манбаи изтироб аксар вақт норасоии иттилоот ва ҳолат мебошад номуайяни, ки ба ҳама гуна ҳолати фавқуллодда хос аст.

Ҳолати изтироб яке аз он ҳолатҳост, ки метавонад давом кунад, бо кашидани қувва ва қувва аз инсон, маҳрум кардани ӯ аз истироҳат, фалаҷ кардани қобилияти амал.

КЌМАК БА ЦАБРДИДА



Ҳангоми изтироб кўшиш кардан ва «гуфтугў кардан» - и шахс ва фаҳмидани он ки маҳз чї чиз онҳоро ба ташвиш меорад, хеле муҳим аст. Дар ин ҳолат мумкин аст, ки шахс манбаи изтиробро дарк кунад ва пас вай ба тарс табдил меебад. Ва бо тарси мубориза осонтар аз изтироб. Аксар вақт шахс ҳангоми набудани маълумот дар бораи рўйдодҳои руҳдода хавотир мешавад. Он гоҳ таҳлил кардан мумкин аст, ки кадом маълумот лозим аст, кай ва дар қучо шумо метавонед нақшаи амалро тартиб диҳед.

Таҷрибаи аз ҳама дардовар дар изтироб имконнопазирї аст истироҳат кунед. Мушакҳо шиддатноканд, ҳамон фикрҳо дар сар чарх мезананд, бинобар ин ба шахс пешниҳод кардан мумкин аст, ки якчанд фаъл кунед ҳаракат, машқ барои рафъи шиддат ва инчунин беҳтараш ўро ба фаълїяти пурсамари марбут ба рўйдодҳои руҳдода қалб кунед.

КЎМАК БА ХУД



Гигиенаи иттилоотирио роя кунед-маълумотро аз як е якчанд (2-3) манбаъҳое гиред, ки шумо боварӣ до-ред, маълумотро доимо назорат накунед – танаффус гиред.

Кӯшиш кунед, ки ба ягон кори муфид ва муқаррарӣ машғул шавед.



Усулҳои худтанзимкуниро истифода баред (тамаркуз, машқҳои нафаскашӣ), барои са-бук кардани таҷриба. Кӯшиш кунед манбаи изтиробро пайдо кунед.

АМАЛҲОИ ҒАЙРИҚОБИЛИ ҚАБУЛ



Одамро танҳо нагузored.



Ўро бовар кунонед, ки хавотир шудан лозим нест, хусусан агар ин тавр набошад.



Ҳақиқатро дар бораи вазъ е хабари бад аз ў пинҳон накунед, ҳатто агар, аз нуқтаи назари шумо, ин метавонад ўро хафа



АШК

Гиря ин вокунишест, ки ба шумо имкон медиҳад, ки дар вазъияти мураккаби бӯхронӣ эҳсосоти пур аз одамро ифода кунед.

Вақте ки шахс ба вазъияти шадид дучор мешавад, вай фавран наметавонад, мисли як зарбаи асои ҷодугарӣ, ба ҳаёти оддӣ баргардед. Ҷро эҳсосоти шадид фаро гирифтаанд ва ашк дар ин ҳолат роҳи рехтани ашк аст ҳиссиет.

Ҳар гуна фоҷиа, ҳар гуна талафотро инсон БОЯД АЗ сар ГУЗАРОНАД. Зинда мондан – ин маънои онро дорад, ки он чизеро, ки бо ӯ рӯй дод, қабул кунед, бо ҷаҳон муносибатҳои нав барқарор кунед. Раванди таҷриба фавран рӯй дода наметавонад, он каме мегирад вақт. Аз ҷиҳати эмотсионалӣ, ин вақт барои инсон хеле душвор аст.

Ашк, ғам, ғам, андеша дар бораи ҳодиса шаҳодат медиҳад, ки, ки раванди таҷриба оғоз ефт. Чунин вокуниш дурусттарин аст.

Агар шахс ашкро боздорад, пас ҳеҷ гуна ихроҷи эмотсионалӣ ба амал намеояд, ва он метавонад ба саломатии рӯҳӣ ва ҷисмонии шахс зарар расонад.

КЎМАК БА ҶАБРДИДА

Мо бояд ин реаксияро ба амал орем. Аммо дар атрофи шахси гирен будан ва кӯшиш накардан ба онҳо низ нодуруст аст.



Кӯшиш кунед, ки дастгирии худро ба шахс баен кунед ва ҳамдардӣ. Ба шумо лозим нест, ки ин корро бо сухан анҷом диҳед, шумо метавонед танҳо дар паҳлӯи худ нишинед ва эҳсос кунед, ки шумо ба ӯ ҳастед ҳамдардӣ ва ҳамдардӣ. Шумо метавонед танҳо нигоҳ доред дасти одам, баъзан дасти дарозшудаи кӯмак ин маънои онро дорад, ки зиёда аз садҳо калимаҳои гуфташуда.

Муҳим аст, ки ба шахс имконият диҳед, ки дар бораи худ сӯҳбат кунад ҳиссиет.

Агар шумо бинед, ки аксуламали гиря тӯл мекашад ва ашк мерезад дигар ба инсон сабуки намеоваранд, шумо метавонед ба ӯ як пиела об пешниҳод кунед-ин машҳур ва васеъ аст воситаи истифодашуда.

Шумо метавонед ба шахс пешниҳод кунед, ки тамаркуз кунад бо нафаси чуқур ва ҳамвор, бо ӯ машғул шавед бо ягон кор.

КЎМАК БА ХУД



Агар шумо гиря кунед, фавран ором шудан лозим нест, «худро ба даст гиред.» Шумо бояд ба худ вақт ва имконият диҳед гиря кардан.

Аммо, агар шумо ҳис кунед, ки ашк дигар намеорад сабуки ва шумо бояд ором шавед, пас шумо бояд нӯшед як пиела об, пас аз он оҳиста, вале на чуқур нафас кашед, тамаркуз ба нафаскашии худ.

НЕДОПУСТИМЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Барои боздоштани ин аксуламал кӯшиш кардан лозим нест, одамро ором кунед ва ўро бовар кунед, ки гиря накунад.



Гумон накунад, ки ашк зухуроти заъф аст.



ХУЛОСА

*«Ҳар чизе, ки маро намекушад, маро қавитар мекунад»
— ин суханони файласуфи олмонӣ ба қадри имкон
дақиқтар аст тасвир мекунад, ки бо шахсе, ки аз сар
мегузаронад, чӣ мешавад зарари равонӣ. Бӯҳронҳо пас
аз рӯйдодҳои фоҷиабор, дарди дил, ки одамон ҳангоми
талафот аз сар мегузаронанд шахси наздик, ин ҳаққи
шахс будан аст. Кӣ онро худааш ҳал мекунад ва касе
наметавонад онро ҳал кунад.*

*Дар ин ҳолат ҳеҷ чизи шармовар ё хороҳат нест,
барои кӯмак ба мутахассис мууроҷиат кунед:
равоншинос, духтур, ба психотерапевт.*

